



# FEUILLE DE CHOU

27 avril - 3 mai 2026



## Votre Panier

### Panier à 8,50€

Carottes (1 botte)

Epinards (250g)

Laitue Batavia  
(1 pièce)

PdT chair tendre  
(500g)

### Panier à 12€

Carottes (1 botte)

Epinards (750g)

Laitue Batavia  
(1 pièce)

PdT chair tendre  
(600g)

### Panier à 17€

Carottes (1kg)

Epinards (1,5kg)

Laitue Batavia  
(1 pièce)

PdT chair ferme  
(840g)

## L'Idée Recette

### Salade d'épinards frais

Pour 4 personnes

Préparation : 20 mn – Aucune cuisson



#### Ingrédients :

- 450g d'épinards
- 2 pommes
- 1 oignon
- 6 tranches de bacon
- 25g de pignons de pin
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel et poivre

#### Recette :

- Laver et essorer les feuilles d'épinards. Couper les feuilles en deux en enlevant la côte. Mettre dans un saladier.
- Préparer la sauce : battre le vinaigre avec la moutarde, saler, poivrer. Ajouter l'huile peu à peu en fouettant pour émulsionner.
- Laver et couper les pommes en tranches. Emincer l'oignon. Faites griller le bacon et les pignons (séparément).
- Pour finir, ajouter les tranches de bacon, de pommes, oignon, verser la sauce, bien mélanger et parsemer de pignons grillés.

## Actualités

Bonjour à tous,

La Fête des Plants s'est déroulée sous un grand soleil et de nombreux visiteurs sont venus visiter le jardin et acheter leurs plants.

Il nous reste encore des plants : artichaut, betterave, blette, chou cabu, courges (Butternut, Delicata, Musque de Provence), courgette, laitue, potimarron, tomate (andine cornue), aromates (aneth, basilic, ciboulette, persil frisé, thym) et capucine grimpante.

N'hésitez pas à passer commande (2 euros/plant de légumes, 1,50 euros/plant d'aromates) ou à passer les choisir au jardin cette semaine - du lundi au vendredi de 9h à 15h.

Bonne semaine !

